

令和5年5月8日以降（5類感染症に移行後）、
新型コロナ患者は、**法律に基づく外出自粛は求められません**
外出を控えるかどうかは、個人の判断に委ねられます

Q 新型コロナウイルス感染症は、
他の人にうつすリスクはどれくらいありますか？

A ✓ 一般的にコロナ発症2日前から発症後7～10日間はウイルスを
排出しているといわれています（症状軽快後もウイルスを排出
しているといわれています）。
✓ 発症後3日間は、感染性のウイルスの平均的な排出量が
非常に多く、5日間経過後は大きく減少します。
✓ 特に発症後5日間は他人に感染させるリスクが高いことに
注意してください。

Q 新型コロナウイルス感染症にかかったら、
どのくらいの期間、外出を控えればよいのでしょうか？

A 外出を控えることが推奨される期間等を以下に示しています。

外出を控えることが推奨される期間

発症日を0日目^{※1}として5日間は外出
を控え^{※2}、かつ、

・ 熱が下がり、痰や喉の痛みなどの
症状が軽快した場合でも、24時間
程度は外出を控え様子を見ること
が推奨されます。症状が重い場合は、
医師に相談してください。

※1 無症状の場合は検体採取日を0日目とします。
※2 こうした期間にやむを得ず外出する場合でも、
症状がないことを確認し、マスク着用等を徹底
してください。

学校への出席停止期間

「発症した後5日を経過し、
かつ、症状が軽快した後1
日を経過するまで」です。
学校保健安全法施行規則（文科省所管）

※保育所等も同様の期間を「登園のめやす」
として示しています。



周りの方への配慮

10日間が経過するまでは、ウ
イルス排出の可能性があること
から、不織布マスクを着用
したり、高齢者等ハイリスク
者と接触は控える等、周り
の方へうつさないよう配慮し
ましょう。

※発症後10日を過ぎても咳やくしゃみ等の症
状が続いている場合には、マスクの着用など
咳エチケットを心がけましょう。

※乳幼児のマスクの着用については、2歳未
満には奨めておらず、2歳以上についても求
めていません。

各医療機関や高齢者施設等においては、この情報を参考に、新型コロナウイルスに罹患した従事者の就業制限を
考慮してください。（高齢者施設等については、重症化リスクを有する高齢者が多く生活することも考慮してください）

感染が大きく拡大した場合、一時的に、より強いお願いを行うことがあります。



新型コロナウイルス
感染症について
(厚生労働省)
作成：令和5年5月8日



SAITO MEDICAL GROUP



既成概念を突き抜ける私たちの強い信念と、
「患者さんと私たち、自分たちとその家族」
を象徴する2つの円が、ともに生きる姿を表現しています。

ともに生きるかい
共生会通信

VOL.60

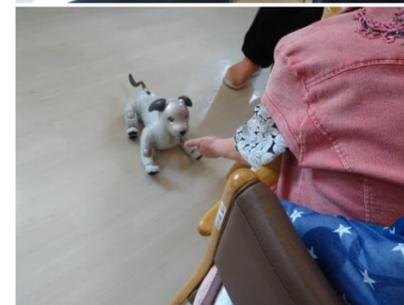


2023.7
発行：SAITO MEDICAL GROUP
編集制作：医療法人共生会 企画広報部
〒088-3465 川上郡弟子屈町川湯温泉 4-8-30
TEL 015-483-3121
<https://saitomedical.jp/>

川湯の森病院 近況

アイボ贈呈式

川湯の森病院に隣接する住宅型有料老人ホーム「森の家しらかば」にてロボット犬「アイボ」
が川湯温泉街で泊まれる美術館「ARTiNn 極寒芸術伝染装置」を経営する今井善昭社長より、
森の家しらかばの入居者様の癒しになればと贈られました。
早速、みんなの癒しになっています。



おいしい健康食レシピ

オレンジババロア

1. 水にゼラチンを入れて20分程置く。
2. ボールに卵黄と砂糖を入れて白くなるまで混ぜる。生クリームを少しずつ入れながら更に混ぜる。
3. 牛乳にふやけたゼラチンと粉寒天を入れて、完全に溶けるまで火にかける。
4. 2の材料に3で作った牛乳を少しずつ入れる。
5. 型に流し込み冷蔵庫で冷やす。
6. 皿に盛り付け、オレンジの皮などで飾り付けたら完成です。



※ 分量
材料

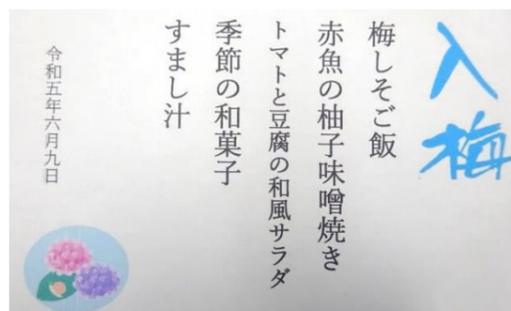
・100%オレンジジュース	285ml
・砂糖	30g
・卵黄	1個
・生クリーム	65ml
・牛乳	20ml
・ゼラチン	4g
・粉寒天	1g
・水	30ml

こちらのメニューは、川湯の森病院と同グループの老人ホーム「森の家しらかば」で実際に提供された食事です。

<https://shirakaba.tomoni-ikirukai.jp/>

栄養課だより

6月の行事食は「入梅」でした。



土用の丑の日（7月30日）

土用の丑（うし）に代表される土用は、春夏秋冬がありますが、今では夏の土用を指す言葉になってきています。夏は立秋の日の前の18日間が土用と呼ばれます。

土用はそれぞれ季節の変わり目であることから、身体がその変化に付いていけず、体調を崩しやすい時期です。昔からそれを防止するために、梅干しや瓜・うどんといった、頭に「う」の付く物を食べており、同じく頭に「う」が付き、滋養強壮に効果があるとされるうなぎを食べていたと言われていました。

土用の丑の日と鰻との関係の諸説はありますが、江戸時代、平賀源内が鰻屋に夏場に鰻が売れないことを相談されるときに、今で言うチラシを店先に貼った説が有名です。



農園園芸課だより

スイカがもう少しです。蜂がナスの受粉の手助けをしてくれています。



スタッフ募集中

川湯の森病院では、介護スタッフを募集（ハローワークにて情報公開）しています。介護に興味のある方、一度見学に来てみませんか？

